

MARÍA HENRÍQUEZ BETANCOR

Los recuerdos analizados dentro de la escritura creativa con fines terapéuticos. ¿Una experiencia transformadora para las mujeres?

Resumen: Este texto presenta la relevancia de la aplicación de estrategias de la escritura creativa con fines terapéuticos para el análisis de los recuerdos, especialmente los de las mujeres. Para ello, se ofrece un breve recorrido sobre la autobiografía de mujeres desde algunas miradas feministas, así como una breve introducción al concepto de memoria a través de la historia. El principal propósito de la investigación es mostrar el uso y los beneficios de la escritura expresiva y reflexiva, dentro del marco de la *Creative Writing for Therapeutic Purposes* (CWTP), a través del análisis realizado con algunos recuerdos de la propia autora. El desarrollo de dicho proceso y la toma de conciencia derivada del mismo también son objetos de estudio, en busca de un empoderamiento de las mujeres como sujetos de sus propias historias vividas. El concepto de “*re-membering*” se presenta como metáfora de la transformación potencial y reposicionamiento de la subjetividad.

Palabras clave: escritura creativa, memoria, subjetividad, terapéutico, mujeres.

INTRODUCCIÓN

La creatividad es un proceso de aprendizaje; puede afectar profundamente la visión de una misma y del mundo porque se logra a través de la experiencia, la exploración y la expresión en lugar de la instrucción.

Gillie Bolton, *Write Yourself: Creative Writing and Personal Development* (2011: 17).

Si una escribe para pensar y sentir podrá llegar a una versión diferente de sí misma.

Rita Otero, “Escritura psicoterapéutica. Psicoescritura” (2017: 178).

Las razones para escribir sobre los propios recuerdos pueden ser tantas como las generadas por los contextos en los que cada persona habita. En muchas ocasiones, el salto a la escritura de la propia vida va precedido de circunstancias personales que acorralan a quien expresa su existencia en el papel y así encuentra un acompañamiento interno. Por eso, para muchas mujeres explorar sus recuerdos o su vida en general por escrito se ha convertido a menudo en un auténtico salvavidas. En este artículo quiero explorar cómo la escritura expresiva y reflexiva, aplicadas desde el marco de la escritura creativa con fines terapéuticos, pueden combinarse en la exploración de la escritura de memorias personales.

Esta exploración podría tener beneficios transformadores, especialmente para visibilizar episodios de la existencia cotidiana de las mujeres.

Hasta ahora, la autobiografía ha sido tradicionalmente el género autorreferencial por excelencia por su invitación a la construcción de la identidad a través de la narración de la experiencia vivida. La sociedad patriarcal occidental no ha valorado académicamente ni se ha interesado, en líneas generales, por la percepción crítica y personal que tienen las mujeres de su existencia. La crítica Estelle C. Jelinek (1980: 2-12) en su estudio de la autobiografía, *Women's Autobiography: Essays in Criticism*, señala la importancia que se les ha dado a las historias de éxitos profesionales e intelectuales en los textos autobiográficos escritos por hombres, sobre todo, conectados al curso coetáneo de la historia. Sin embargo, en el caso de las autoras de las autobiografías, Jelinek apunta que estas suelen relatar sus vidas bastante al margen de la historia de su momento, sin apenas enfatizar su vida social o pública, concentrándose más en los detalles cotidianos, en las amistades o en las dificultades de la familia.

En cualquier caso, existe la falacia de creer que las autobiografías son la expresión desnuda de los sentimientos de su autor/a. Sin embargo, el hecho de que tanto los textos autobiográficos de mujeres como los de los hombres eviten episodios de la vida que puedan transmitir sentimientos muy personales (como puede ser el dolor) coloca a la autobiografía como una expresión más restrictiva y controlada de la vida privada de lo que *a priori* se pudiera pensar. Por todo esto, se crea, según Jelinek, "*the autobiographical phalacy of self-revelation*" (1980: 11), porque se demuestra que, al contrario de lo que se suele pensar con respecto al género autobiográfico en general, en ambos casos no es siempre la voz de la emoción y de la intimidad la que habla.

Por otro lado, en cuanto al contenido de la experiencia vital, la feminista Susan Stanford Friedman (1998: 72-82) establece una característica bastante generalizada entre las autobiografías escritas por hombres y mujeres. Las escritoras de autobiografías al hablar de sí mismas o de sus vidas suelen referirse a su entorno o comunidad y describen sus vidas en virtud de su relación con esta, sobre todo cuando pertenecen a una minoría, de esta manera unen su experiencia individual a la del grupo de mujeres con el que se identifican. En el caso de la crítica Domna Stanton (1987:12), hace una severa crítica en cuanto a la percepción generalizada del espacio autobiográfico femenino por excelencia como íntimo y personal: "this «self» that women represent has frequently been White, heterosexual, and educated: has sought identity in relationships rather than in autonomy" (1987: xiii). El hecho de que fueran las críticas feministas las que a menudo encasillaran la autobiografía femenina dentro de unos rasgos comunes

supone una contradicción. Tales rasgos refuerzan un modelo de mujer pasiva y maternal al estar su autodefinición en función de su relación con otros/as (parejas, hijos/as, madres, etc.). Stanton ofrece la idea de que el espacio personal es flexible y cambiante, sujeto a las circunstancias que rodean a la escritora. En este sentido, cuanto más se flexibiliza y amplía el espectro racial, cultural, sexual y de clase de las obras que se puedan catalogar como autobiografías feministas, más se enriquece el género y más precisa y completa es su representación de la realidad de las mujeres. De hecho, muchas de las autobiografías de mujeres que han iluminado otros campos de estudio como la sociología o la historia a menudo provienen de minorías sociales, raciales y sexuales. Añade Stanton que con frecuencia muchas mujeres omiten experiencias traumáticas, sobre todo cuando estas implican relaciones sexuales.

Tradicionalmente las obras centradas en memorias en literatura son territorio masculino, donde se muestran las luchas en los numerosos campos de batalla de los hombres: desde los puramente bélicos hasta los más enraizados en la urbe, en el mundo laboral o en el intelectual. Lo que las mujeres recuerdan, lo que se atreven a contar y cómo lo hacen es harina de otro costal. Haber vivido en la invisibilidad personal e intelectual durante tantos siglos nos refuerza inconsciente y colectivamente la inercia de no reproducirla.

Entre otros términos relacionados con el tema que nos ocupa, “*life writing*” se erige como una expresión clave en este campo de estudio que explora diversas formas de escritura de memorias. Es un término de origen anglosajón, anterior al de “autobiografía” (acuñado por primera vez en el siglo XIX por Robert Southey). Lo menciono aquí porque es bastante inclusivo y, a menudo, también está relacionado con la escritura de mujeres. Tal y como afirma Marlene Kadar en *Essays on Life Writing* (1992: 5): “It [Life writing] is a kind of writing about the «self» or the «individual» that favours autobiography but includes letters, diaries, journals and (even) biography”. Kadar continúa, citando a la antropóloga Ruth Behar: “it is often referred to as «nontraditional literature», and may include personal narratives, oral narratives and life testimonies, and anthropological life histories (Behar 223–228)”. “*Life writing*” acoge con holgura textos como pueden ser los episodios dispersos de una vida, que es lo que propongo aquí como una forma de trabajar la memoria escrita. La forma o el cómo abordar la escritura del recuerdo depende, sin duda, de la preferencia personal de quien escribe: distintas versiones de cartas, diarios, escribir a partir de un objeto o de una palabra muy presente en un recuerdo, etc.

Sin embargo, no es mi intención aquí desarrollar amplias generalizaciones sobre las valoraciones feministas de los textos autobiográficos que tratan las vidas de muchas mujeres. Considero pertinente introducir este contexto para

tener presentes algunas perspectivas sobre lo que es la representación escrita de los recuerdos de la propia vida por parte de las mujeres.

LA MEMORIA: UN CONCEPTO RELEVANTE A TRAVÉS DE LA HISTORIA

Para los griegos, *Mnemosyne* era la diosa de la memoria, se suponía que ella sabía todo sobre el pasado, el presente y el futuro. Curiosamente, también inventó el lenguaje y las palabras y conectó la vida y la creatividad. El concepto de memoria y su naturaleza cambiante han sido un área de interés para muchos autores de renombre a lo largo de la historia. Tal y como repasa Michael Sheringham, San Agustín en sus *Confesiones* presenta dos tipos de memoria: “one stresses archeological retrieval, from what Augustine calls «the great storehouse of memory»; the other focuses on the activity of memory which, inseparable as it often is from narrative, involves a complex and sometimes painful process” (Sheringham 2001: 597). Para Rousseau, en cambio, la memoria es selectiva y aquello que no se recuerda debe ser porque no es importante (Sheringham 2001: 597). La memoria, según Freud, “involves a dynamic process of permanent modification [...] memory is in a constant state of flux; far from being fixed, its values are subject to constant renegotiation” (Sheringham 2001: 597).

Virginia Woolf, en su obra póstuma “Sketch of the Past”, creó el concepto de “*moments of being and moments of non-being*” (1976: 70), aludiendo a aquellos momentos, tanto vividos como recordados, con conciencia y aquellos otros –“*moments of non-being*”– que pueden ser fácilmente olvidados en el “*cotton wool*” –tejido– de la experiencia vital. Para Woolf, las cosas que no recordamos son tan importantes como las que sí están en nuestra memoria (1976: 69).

Estos son tan solo algunos ejemplos de cómo la percepción y la comprensión de qué y cómo recordamos ha sido objeto de interés para artistas, filósofos y psicólogos durante mucho tiempo. Las dimensiones del concepto de la memoria y de lo que recordamos pueden presentar percepciones y reflexiones llenas de matices. Como afirma la escritora norteamericana June Gould: “The reasons for writing about one’s memories are numerous and varied. Each person evokes his or her memories for a different purpose” (1992: 3).

El significado original de la palabra “memoria” también puede contribuir a aportar luz a este complejo concepto. Según *The Oxford Dictionary of English Etymology*: la memoria es “*a recollection, remembrance*”; proveniente del latín, “memoria” significa “estar consciente” (Onions 1966: 568). Matsumoto en *The Cambridge Dictionary of Psychology* se centra en la memoria como “any relatively lasting storage of information in the brain, which is currently hypothesized

to involve processes of encoding, storage and retrieval of the information” (2009: 303). Este autor también incluye varias entradas que recogen aspectos subyacentes a la memoria y que la diferencian, tales como la memoria declarativa o “el proceso que subyace a la capacidad de recordar y verbalizar información”; la memoria ecoica, utilizada para registrar el sonido a muy corto plazo; la memoria icónica entendida como la que usamos a corto plazo para guardar la información visual; y la memoria reconstructiva, entendida como “a form of recollection in which some parts of the information are accurate and some parts of the information are inserted from other sources where recollection is missing the data. This seems to occur in most long term memories for events” (Matsumoto 2009: 303). Estas son algunas de las funciones y definiciones de la memoria, ya que este es un campo de estudio amplio y complejo. En cualquier caso, entendemos que la memoria objeto de análisis en el ejercicio del presente artículo es la que Matsumoto denomina como “reconstructiva”, ya que parte de la información de la experiencia vivida es recordada y parte reconstruida al elaborar el recuerdo.

LOS RECUERDOS

Las mujeres escriben mucho, y más por necesidad que por profesión. Recurren a la escritura sobre todo en momentos de crisis, y lo hacen para explicarse a sí mismas.

Elena Ferrante, “Escribir es una apropiación indebida” (2015).

Abordar episodios de la propia vida es una de las primeras formas de acercamiento a la escritura, a menudo en busca de un efecto terapéutico y calmante. Son muchas las escritoras que han buscado en la representación escrita de sus vidas la constatación de una realidad, con frecuencia dolorosa y/o marginal. Tal es el caso de María Campbell, activista *métis* –como se conoce a las personas mestizas canadienses– quien, tras sufrir abusos y pobreza extrema (entre otras desgracias), encaró la escritura de sus memorias, lo que le ayudó, sin duda, a estructurar y empezar a comprender su realidad, que se convirtió en visible en una sociedad patriarcal donde pasaba absolutamente desapercibida. Tal es así que la obra original de Campbell tenía dos mil páginas de extensión, tamaño imposible de publicar y que se redujo a doscientas en la versión final de *Halfbreed* (1973). Campbell es una de tantas mujeres que ha encontrado un beneficio terapéutico al narrar su vida. Como afirma López Díaz en “La transfiguración en la autobiografía como experiencia terapéutica”: “la experiencia humana, su recuerdo o significado y su evocación son tres momentos transformadores para una persona ya que ellos ayudan a construir la idea de una conciencia de sí mismo con la facultad de transformar el sentido y el significado de nuestra existencia” (2016: 61).

Tras varios años trabajando la escritura creativa en grupos (formados eminentemente por mujeres) he podido corroborar este hecho: la escritura de los propios conflictos y recuerdos personales es una de las primeras opciones de quienes han escrito principalmente en soledad. Diría que es esa necesidad de verbalizar el recuerdo lo que mueve a muchísimas mujeres a escribir. De forma inconsciente narran episodios de su vida en busca de una merecida representación de su subjetividad. En este sentido, hay grupos y asociaciones que han apoyado esta necesidad colectiva, como es el caso del *International Women's Writing Guild* (Gremio internacional de mujeres escritoras, conocido por las siglas *IWWG*, fundado en 1976), en el que durante más de cuarenta años se han impartido talleres que favorecen principalmente la escritura de las vidas de las mujeres. En estos grupos las mujeres con frecuencia escriben y leen dolorosas experiencias de abusos, además de otras vivencias que han sido reprimidas y calladas durante años. Estos son espacios que acogen y nutren la creciente y compleja subjetividad de mujeres cuyas vidas en el papel al menos tienen ecos en estos círculos reducidos.

¿Puede tener la escritura de recuerdos personales un poder transformador para la persona que los escribe? ¿Cómo interfiere ser mujer en este proceso? ¿Cómo se podría ver el efecto de la escritura de recuerdos en la vida presente? Me hice estas preguntas hace un tiempo y decidí responderlas con mi propia exploración de la escritura creativa y de algunos de mis recuerdos. Para ello, escribí algunos recuerdos personales, siguiendo el marco de análisis de la escritura creativa con fines terapéuticos, basado en el ejercicio de la escritura expresiva y de la escritura reflexiva. Esta es una forma de abordarlo que *a priori* se ajustaba a la búsqueda de una posible transformación de algo en mí a través del ejercicio de la escritura.

Soy una mujer, me gusta escribir y reflexionar sobre lo que escribo. Como tantas mujeres, no he mostrado muchos de estos recuerdos a casi nadie, y mucho menos comentado el efecto que me ha producido escribirlos. Como tantas otras mujeres, he pensado más de una vez que a nadie le va a interesar el contenido de tales recuerdos o sencillamente que no son relevantes. Llevar a cabo este ejercicio me hizo darme cuenta de lo rápidamente que podemos menospreciar nuestra existencia. Y así, poco a poco, la escritura de nuestros recuerdos, como trazas irrepetibles de nosotras mismas, se va perdiendo en ese tiempo anónimo de la vida de las mujeres.

Para la realización de mi estudio utilicé la escritura expresiva y la reflexiva como dos formas complementarias para explorar el potencialmente poder terapéutico de los recuerdos escritos. Elegí la escritura expresiva porque ha demostrado ser realmente terapéutica en numerosas esferas de la vida (Pennebaker

2014: 15–22) y también porque “the purpose of expressive writing is for you to be completely honest and open with yourself. Your audience is you and you alone” (Pennebaker 2014: 23). Sin duda, esto se erige como un comienzo liberador. Además, mi propuesta de explorar las memorias escritas implica también la escritura reflexiva. Gillie Bolton describe a continuación algunos de sus beneficios:

Reflective practice can give strategies to bring things out into the open, and frame appropriate and searching questions never asked before. It can provide relatively safe and confidential ways to explore and express experiences otherwise difficult or impossible to communicate. It can challenge assumptions, ideological illusions, damaging social and cultural biases, inequalities; and it questions personal behaviours that perhaps silence the voices of others or otherwise marginalise them. (2018: 2)

Estoy de acuerdo en que la escritura reflexiva puede ser un desafío, pues hace que nos preguntemos sobre la narración inicial de un recuerdo y sobre sus significados subyacentes e inesperados. Este es un proceso que requiere autoconciencia (Etherington 2004: 36). Cuando revisamos un recuerdo también es relevante decidir en qué momento podemos distanciarnos un poco de él: “If you plan to write about important events in your life, give yourself time after writing to reflect” (Pennebaker 2014: 17–18). La escritura reflexiva requiere de una distancia propia. Así que ambas formas de escribir conllevan aislamiento y autoobservación.

Reflexionar sobre las memorias escritas puede desencadenar nuevos *insights* de una misma. El proceso de regresar al texto escrito de un hecho vivido, a través de la escritura reflexiva, abre una ventana nueva a los recuerdos en sí:

When an event, experience or incident is happening, it happens in the now and feels physically and emotionally relevant to the current time. But as reflection takes place, it is possible to see lots of strands and links to past thoughts and emotions. Experiences are not isolated, after all, but just a moment in time that is part of a continuum of your life journey. (Wood 2013: 108)

Sin embargo, para embarcarnos en la escritura reflexiva necesitamos estar abiertas a los espacios que esta revisión de los recuerdos puede destapar por el camino. Este es el área de la escritura que alcanza fines terapéuticos, a menudo insospechados.

LOS RECUERDOS: ESCRIBIR EN LUGAR DE HABLAR

El que deja que su pasado se escriba en la forma del recuerdo escribe para saber por qué recuerda, es decir, por qué olvida, por qué son éstos y no otros los fragmentos del pasado que resisten a la desaparición. Para él, el sentido de la rememoración no está en

el pasado de lo que ocurrió, ni en el presente de lo que ocurre: adviene desde el futuro como un llamado de lo desconocido, que pone al pasado y al presente fuera de sí.

Alberto Giordano, “Tiempo del exilio y escritura de los recuerdos: *En estado de memoria*, de Tununa Mercado” (2001: 114).

Se aprende a escribir lo que no se atreve a decir.

Rita Otero, “Escritura psicoterapéutica. Psicoescritura” (2017: 175).

Mi interés reside en trabajar con recuerdos escritos y volver a visitarlos para explorar cualquier posibilidad de autopercepción y transformación personal. Creo que hay varias razones para que esta sea una elección fructífera. Según Gillie Bolton, experta en escritura creativa con fines terapéuticos, existen razones relevantes para elegir la escritura como forma de exploración de los recuerdos:

I came to the conclusion that writing has three qualities making it an appropriate vehicle for reflection and personal development: its privacy while being written, its plasticity, and its durability [...] (also Bolton 1999b). Unlike speech, writing is private and not usually immediately shared with another. Interlocutors censor their utterances, even without being aware; whereas the privacy of writing can enable communication with the silent accepting page, offering surprising but enlightening connections and forgotten memories. The form and precise wording of orally told personal stories disappear on the breath. Written accounts endure, to be reflected upon further, potentially to be rewritten. (2010: 6)

Estoy de acuerdo en que volver a los recuerdos escritos como fuente de autoexploración puede resultar muy íntimo, desafiante y una fuente de aprendizaje. Estoy segura de que esta es una de las muchas opciones para explorar los recuerdos, pero es la que he analizado para este estudio. Según Rita Otero en *La mecánica de la escritura creativa: en busca de una voz propia*: “El acto de escribir, lejos de aspectos formales, permite a la persona tomar sus propias palabras, comunicar su propia vivencia” (2017: 171) –y continúa– “la escritura permite nacer a alguien que no existe hasta que no nace de nuestro bolígrafo, nos permite una guía hacia otro lugar, nos permite parar para sentirnos más físicamente presentes” (2017: 172). Gracias a la escritura, el recuerdo adquiere una forma estructurada:

Narrative is an account which describes or explains an event, narrated afterwards, bringing together different elements, making a whole, and therefore sense, out of them. An incident is an event in life-as-lived, not a narrative: an incident is experienced, a narrative is telling about an incident. (Bolton 2018: 78)

Al redactar el recuerdo, los elementos inherentes al mismo, como la historia que es, se van haciendo presentes. El tema del recuerdo va cobrando forma a través

de la narración escrita, más allá de la destreza que tenga cada persona al redactar. Sin embargo, al escribir los recuerdos, también pueden surgir otros posibles escollos. Como dice Jane Wood: “For some people, reflection can be difficult at first especially if there are habits of self-criticism or self-justification” (2013: 10). En este sentido, la escritura entendida como autoreflexión no debe confundirse con el auto-castigo: “How can we put a spotlight on the critic?” (Bolton 2006: 2). Por lo tanto, resulta necesario dar algunas pautas sobre cómo volver a visitar los recuerdos de forma reflexiva antes de acometer esta tarea.

Otros escenarios son posibles ya que podríamos encontrarnos con personas que no saben leer ni escribir y que también puedan estar dispuestas a explorar sus recuerdos. Para estos casos, se deben considerar otras formas creativas de colaboración para generar un texto (también entendido como palabras o imágenes, u otras formas creativas...) que pueda ser revisitado y convertirse en objeto de reflexión. Aquí consideraría la posibilidad de hacer dibujos de recuerdos o narrarlos oralmente, para después leerse de otra manera, o acudir a la escritura colaborativa.

Finalmente, estoy de acuerdo con el valiente enfoque de Gillie Bolton cuando dice que

All of us have memories, fears and horrors buried inside which cause problems either some or much of the time. We can choose to live with these issues, and the problems they create, for the rest of our lives and not face the pain of examining them. Or we can choose to undertake an exercise like therapeutic writing. (Bolton 1999: 11)

LA EXPERIENCIA: REVISITANDO MIS PROPIOS RECUERDOS

Una de las metas de la escritura creativa con fines terapéuticos es, precisamente, contribuir a la toma de conciencia de realidades y situaciones que de otra forma no se han hecho presentes. Es un modo de abordar la propia realidad que invita a explorar la existencia a través del autorrespeto en la escritura. Su aplicación en distintos ámbitos sociales (personas encarceladas, con diversidad psíquica, intelectual o psicosocial, con cáncer, excluidas por su género, raza, clase, mujeres marginadas, etc.) ha propiciado estudios académicos y la creación de un campo de investigación.

Al considerar el proceso de escribir recuerdos dentro del marco de CWTP¹, me cuestioné lo siguiente: ¿cómo se activan los recuerdos cuando se abordan

1 *Creative Writing for Therapeutic Purposes* o lo que es lo mismo: escritura creativa con fines terapéuticos. En adelante utilizaré las siglas CWTP para referirme a ella.

desde la escritura expresiva? ¿Escribir y revisar reflexivamente mis recuerdos puede ayudar a evaluar críticamente mi vida? ¿Escribir recuerdos puede ayudarnos a comprender la vida de las mujeres que éramos o la vida de las mujeres en las que nos hemos convertido?

Para ayudar a responder mis preguntas, decidí experimentar la escritura de dos o tres recuerdos personales y volver a visitarlos, siendo consciente en cada caso del tipo de escritura que utilizaba. En primer lugar, pasé varios días decidiendo si elegiría mis recuerdos o dejaría que de alguna forma me eligieran a mí. Noté cierto resquemor al imaginar que pudiera entrar en terrenos muy dolorosos... Y sin buscarlo, una mañana, algo tan simple como ver un viejo cartel despegándose de la pared en el metro de Londres me transportó a mis quince años y a una noche en concreto en mi ciudad natal. En esa ocasión estábamos mi hermano mayor (ahora fallecido), su novia, una de mis hermanas y yo. Por la noche recorríamos la ciudad en un coche viejo y estrafalario, pegando carteles promoviendo la lactancia materna. No estaba permitido hacer esto sin licencia, pero mi hermano era médico y activista acérrimo de la lactancia materna, lo que, sin duda, añadió un entusiasmo temerario a nuestra tarea. Recordé su rostro sonriente ante nuestros avances, el cubo con la cola líquida y la brocha que usábamos, las quinientas pesetas que me ganaba por colaborar, la excitación de hacer algo que deseaba pero que no estaba permitido... Recordé la sensación de libertad.

Esta no era la primera vez que recordaba aquella “aventura” clandestina, pero sí fue la primera que la recogí por escrito. Así que escribí este episodio y más tarde llegó otro ocurrido en un día memorable que pasé con mi hermano en Dublín cuando yo tenía trece años. En ambas ocasiones nos atrevimos a enfrentarnos a nuevas acciones transgresoras, que inmediatamente hicieron que mis historias se centraran en el gran coraje, la espontaneidad y la creatividad portentosa de mi hermano. Haciendo uso de la escritura expresiva, me paré en las emociones que había sentido, las impresiones que aún conservo de ambos momentos, que para mi sorpresa eran principalmente junto a mi hermano.

Días después, los volví a leer y utilicé las pautas de la escritura reflexiva de Gillie Bolton aplicadas a la redacción que ya tenía de aquellos recuerdos. Los leí con la creciente objetividad y distancia del paso de los días, y me dispuse a reflexionar por escrito sobre aquellos dos breves relatos de mi vida. Para ello, tal y como aconseja Bolton, debemos hacernos preguntas críticas mientras escribimos. La narración del hecho que analizamos fue tan solo el comienzo de todo el proceso, ya que nuestros valores y nuestras teorías personales sobre la vida están implícitas en lo que estamos contando (2018: 79–80). Y de pronto, mientras escribía y me hacía preguntas, llegué a un punto en el que me detuve y me

cuestioné dónde estaba yo en medio de esos recuerdos. De repente, y para mi sorpresa, me di cuenta de que la admiración por mi hermano realmente lo inundaba todo. Nunca antes lo había percibido así, no había sido crítica ni había tenido conciencia de mi lugar dentro de este relato, ya que este es uno de los días atesorados de mi adolescencia. Así que continué escribiendo, tratando de responder esta pregunta como parte de la reflexión, hasta darme cuenta de que las cualidades que tanto había admirado en él también eran parte de mí. Como él, he sido bastante atrevida en mi vida y he traspasado numerosas fronteras personales y profesionales. Yo también he estado dispuesta a correr riesgos desde una edad temprana, con el factor añadido de ser una mujer, nacida en la época franquista, en una sociedad profundamente patriarcal, siendo parte de una generación que rompimos con muchos de los estereotipos de género heredados de nuestras madres. Y así, de repente, mi percepción de mis dos recuerdos cambió profundamente. Era como si el sujeto de atención hubiera cambiado y hubiera florecido una nueva y reveladora conciencia de mí misma.

Mi autopercepción y mi propia historia se habían trasladado a un espacio mucho más liberador. De pronto, tomé conciencia de que atravesar las fronteras sociales me había hecho sentir libre: libre para moverme por la noche (a pesar de ser una mujer adolescente) y libre para ganar algo de dinero por mi cuenta. Tomé conciencia de que me identificaba con la sed de conocimiento de mi hermano mayor, con su curiosidad por aprender cosas nuevas, con su coraje para defender una idea. Sin duda, ver estas actitudes en él me ayudó a verlas en mí misma, pero no me olvido de que este proceso ocurrió durante el ejercicio de escritura reflexiva. Tal y como afirma Rita Otero: “Escribir permite una reflexión profunda sobre temas esenciales en nuestro día a día como podrían ser nuestras relaciones intrapersonales e interpersonales” (2017: 174).

Otro beneficio proveniente de la práctica reflexiva fue que me di cuenta de mis “valores en la práctica” – “*values-in-practice*”, en palabras de Bolton (2018: 26)–, que impregnaron mis dos recuerdos. Esos valores que “tienen significado solo en la práctica” (Bolton 2018: 27) y que “son los cimientos de la vida, el aprendizaje y el trabajo” (Bolton 2018: 26), frente a los “valores propuestos” – “*espoused values*” (Bolton 2018: 26)–, los que son reconocidos y que la propia rutina ha establecido (2018: 27), tales como respetar a las personas o comportarse adecuadamente en general. Ser valiente y transgresora es un “valor en la práctica” que no había identificado antes en clara referencia a mi persona. Numerosas acciones en mi vida hablan de romper diferentes fronteras, sin embargo, antes de este ejercicio, las veía principalmente en mi hermano. Al final del proceso, tomé conciencia de que tenía que confiar en el viaje reflexivo tolerando la incomodidad de la incertidumbre, “*until the excitement of discovery takes hold*” (Bolton 2018: 30).

Todo este proceso me llevó a la pregunta: ¿Por qué estaba posicionándome yo en un segundo o tercer lugar? Sin duda, el condicionamiento de ser mujer, con unos padres que admiraban las acciones de los hombres de la familia, contribuyó a esta percepción de mí misma. Hoy en día soy profesora universitaria, consciente de los condicionamientos del género, sin embargo, algo tan simple como el análisis de un breve recuerdo de la adolescencia me lanzó a un lugar de desconcierto. La reproducción de roles de género que situaban a “personajes” osados y poderosos como mi hermano y que borraban mi presencia a algo mínimamente relevante en el relato me lleva a reconocer lo fácilmente olvidada que está la representación de nuestra persona, el reconocimiento de nuestra presencia como mujeres en nuestra propia existencia. Afortunadamente, la escritura expresiva, tal como la presentamos aquí, permite la expresión de emociones más censuradas en las mujeres como la ira, el enfado y la frustración como parte de este mismo proceso.

“RE-MEMBERING”: EL RESCATE DE LOS RECUERDOS COMO RECONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD

Como la historia, la memoria es intrínsecamente revisionista y nunca más camaleónica que cuando parece permanecer igual.

Raphael Samuel, *Theatres of Memory: Past and Present in Contemporary Culture* (1994)

Cuando recordamos, a menudo experimentamos la misma emoción que impregnó ese recuerdo. Es como si el mero acto de traer esa experiencia pasada al presente devolviera a la vida la esencia de esa emoción. El “paisaje” emocional permanece inherentemente en la memoria recordada (Pennebaker 2014: 56). Recordamos desde el momento presente y miramos hacia atrás desde la persona que somos ahora (como un todo) y nos relacionamos con la persona o personas que éramos y que se han quedado en nosotras. En este sentido, considero que “re-membrar” o reunir los miembros que nos componen es un concepto significativo para conectar los pedazos de los yoes pasados y presentes. Entiendo el proceso de rememorar un recuerdo a través de la escritura como reconstruir nuestra conciencia de una experiencia vivida o de alguien del pasado (que puede ser otra persona o yo misma). Según la etimología de la palabra memoria, se puede considerar como un “*mindful act*” (Onions 1966: 568), un momento para “ser testigas” (Partridge 2006: 396) de nosotras mismas. Podríamos decir que el acto en sí de la escritura puede contribuir en gran medida a crear el espacio para que el recuerdo salga a la superficie y viaje hacia la persona que somos ahora. En otras palabras, “re-membrar” a través de la escritura (expresiva y reflexiva)

puede ser un acto de reconstrucción de la experiencia vivida, de volver a visitar una emoción, una idea, incluso una sensación física, un lugar cargado de significado, y tratar de darle un sentido a este proceso desde la perspectiva de la persona que somos ahora. La definición de Tweela Houtekamer también arroja luz sobre este concepto:

In the language of the body, the parts are separated from the whole. In re-membering, those parts are returned to the body, the connections to the larger body are re-established and the body becomes once again whole. [...] The hyphen creates a space and a break in the word, a place of tension that simultaneously signifies interruption and joining, suggesting that such joining can be disruptive, uncomfortable, that it is both a space in which to be and a state of movement from one place to another. (1999: 13–14)

Estoy de acuerdo en que hay tensión y movimiento en este acto de reconstrucción: puede ser doloroso (o no) tomar conciencia de las capas de nosotros del pasado, pero también puede aportar un sentido más completo de autodescubrimiento y de autoconexión. El concepto de “*re-membering*” como metáfora de elaboración de quiénes somos puede ser pertinente aquí. La CWTP persigue una concepción más completa y profunda de la persona en la que, poco a poco, la toma de conciencia de quienes somos contribuya a nuestro bienestar. Considero pertinente el concepto de “*re-membering*”, entendido como el reencuentro de las partes olvidadas de nosotras mismas o sencillamente las partes que son invisibles por nuestra falta de reflexión y/o conciencia. “*Re-membering*” entendido como proceso o forma de redefinir nuestra subjetividad, nuestro posicionamiento en nuestras propias vidas. La escritura creativa con fines terapéuticos en este sentido se erige como una disciplina de transformación paulatina de nuestra auto-percepción como mujeres.

Finalmente, otra posibilidad para realizar una reflexión terapéutica guiada de nuestros recuerdos desde una perspectiva de la CWTP es usando la técnica de la psicología cognitiva, llamada la Ventana de Johari. Desarrollada en 1984 por los psicólogos Joseph Luft y Harry Ingham, esta técnica puede contribuir a ese acto de *re-membering* o de desplegar varias dimensiones de nuestra identidad a través del análisis de las relaciones con los demás. La ventana de Johari describe cuatro cuadrantes –*arena*– en los que podemos adquirir más conciencia de nosotras mismas:

The open arena is visible to the self and others. It is the face that is normally shown to the world.

The hidden arena is known to the self but is deliberately kept private from others.

The blind arena can only be seen by others, but not seen by the self. It is through interaction with other people that it is revealed to the self, verbally, non-verbally or through self-reflection.

The unknown arena is completely buried, hidden to all.

We could say that the aim of self-reflection is to open up a proportion of the blind arena and the unknown arena, in order to increase conscious awareness. It is unlikely that anyone would ever have complete access to all their unconscious awareness, and there is probably a limit as to how much this can be done alone without the help of a critical friend or supervisor. That being said, a lot can be revealed through working with a journal. (Etherington 2004: 10)

A las narraciones de mis dos recuerdos apliqué en segundo lugar la Ventana de Johari. Esta experiencia amplificó la visión obtenida por la escritura reflexiva. Al tomar distancia de la narración, descubrí principalmente las zonas ocultas, las cuales contribuyeron al *re-membering* o reunión de más partes sin explorar de mis recuerdos. Puesto que mi hermano no vive, no puedo explorar la “*blind arena*” o área ciega con él, pero sí aquellos aspectos que dejé fuera de la narración del recuerdo e incluso de la propia reflexión. En otras palabras, la reestructuración de la comprensión de nuestros recuerdos puede ser terapéutica, ya que puede expandir y enriquecer nuestra autoconciencia de quiénes éramos en un entorno social, por lo tanto, de quiénes somos ahora.

CONCLUSIONES

Despite all of our personal and interpersonal concerns, something within us, perhaps our childhood wonder, still trusts that others can be transformed too. We try to stay open to new experiences, people, and ideas; we have an emotional connection to our memories; and deep down we feel we are just a larger version of our childhood selves.

June Gould, The Writer in All of Us: Improving Your Writing Through Childhood Memories (1991: 12).

Como conclusión, apreciamos que un proceso de autotransformación a través de la escritura expresiva y reflexiva de la experiencia recordada es más largo y lento de lo esperado. Quizás el comienzo del largo viaje de autotransformación comienza cuando nos permitimos mirar más allá de lo que realmente sucedió en nuestra memoria. Escribir reflexivamente sobre los recuerdos me ayudó a sumergirme en mí misma y crear un diálogo interno. Lentamente surgió una comprensión alentadora de mí misma y los hilos invisibles de las narraciones vividas se volvieron vibrantes y presentes. Estaba buscando una autotransformación y me encontré con una nueva percepción empoderadora de mí misma. ¿Se puede considerar esto como una autotransformación? No lo sé, pero ciertamente algo en mi percepción como mujer cambió. La exploración de una misma es un proceso personal que necesita un tiempo, por momentos impredecibles, pero también puede volverse esclarecedor. Es

más, la escritura y reescritura de memorias como experiencia terapéutica no debería contribuir a anclarnos en el pasado, todo lo contrario. Puede ser una fuente de información sorprendente para nuestras vidas, si se enmarca cuidadosamente dentro de las fronteras seguras del riesgo personal. Al abordar la “transformación a través de la narrativa”, Jane Wood afirma que reflexionar, entendido como un hábito, sobre pensamientos, emociones, observaciones o experiencias puede aportarnos numerosos beneficios acumulativos (Wood 2013: 62). En este sentido, cada mujer a través de su propia búsqueda puede descubrir y definir sus propios “beneficios acumulativos”. Una vez que detectas información valiosa sobre tí misma, debes decidir qué hacer con ese tesoro. Es como rescatar un barco hundido y traerlo de vuelta a la superficie: ¿hacia dónde quieres navegar ahora?

Finalmente, mi experiencia escribiendo mis propios recuerdos me empuja a explorar más. Replicar mi proceso usando una variedad de formas expresivas también me atrae para futuros ejercicios de escritura creativa con fines terapéuticos. Me imagino indagar en otras representaciones creativas de los recuerdos, tal vez usando *collage*, fotografías personales, música, imágenes, jugando con palabras y colores, o dando forma a caligramas. Las posibilidades dentro de un contexto de CWTP pueden ser muchísimas y variadas. Los caminos para rememorar la experiencia personal podrían adaptarse a las características del grupo o a cada mujer en cuestión. Utilizar la escritura creativa con fines terapéuticos para la exploración de los recuerdos de las mujeres puede convertirse en un sendero hacia la revalorización de la subjetividad y de la identidad femeninas, a menudo tan olvidadas. Aprender de una nueva percepción de quienes fuimos y ser capaces de rescatar el posicionamiento en nuestras propias historias no es tarea fácil, aunque, sin duda, necesaria para visibilizar las realidades de las mujeres, haciendo uso de su autorrepresentación personal y colectiva.

Soy consciente de que las virtudes de la escritura de los recuerdos con fines terapéuticos apenas han empezado a visibilizarse, pero también sé que esta es una propuesta para compartir y de la que muchas mujeres podrían beneficiarse: “When we write our reflections on events we not only create meanings for ourselves, we produce a version that can be communicated to others” (Bolton 2018: xii). Quizás esto haya sido parte de mi transformación personal: aprender que los procesos profundos de la escritura de las memorias pueden ser lentos, emotivos y sorprendentes como fuentes de autovaloración. Quizás ese fue el mensaje de mi hermano: podemos revivir recuerdos como si fueran viejos carteles de lactancia donde nutrirnos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, Andrea (2015) “Escribir es una apropiación indebida. Entrevista a Elena Ferrante” [en línea]. *El País Digital*. (11.11.2015). http://cultura.elpais.com/cultura/2015/11/05/babelia/1446727025_558899.html [11.11.2015].
- Bolton, Gillie (1999) *The Therapeutic Potential of Creative Writing*. Londres, Jessica Kingsley Publishers.
- Bolton, Gillie (2010) *Explorative and Expressive Writing for Personal and Professional Development* (Tesis doctoral). Norwich, University of East Anglia.
- Bolton, Gillie (2011) *Write Yourself: Creative Writing and Personal Development*. Londres, Jessica Kingsley Publishers.
- Bolton, Gillie and Delderfield, Russell (2018 [2000]) *Reflective Practice: Writing and Professional Development*. Londres, Sage.
- Bolton, Gillie, Field, Victoria and Thompson, Kate, eds. (2006) *Writing Works: A Resource Handbook for Therapeutic Writing Workshops and Activities*. Londres, Jessica Kingsley Publishers.
- Campbell, Maria (1973 [2019]) *Halfbreed*. Toronto, McClelland & Stewart.
- Etherington, Kim (2004) *Becoming a Reflexive Researcher: Using Our Selves in Research*. Londres, Jessica Kingsley Publishers.
- Giordano, Alberto (2001) “Tiempo del exilio y escritura de los recuerdos: *En estado de memoria*, de Tununa Mercado”. *Iberoamericana* (América Latina-España-Portugal). I (1): 113–120.
- Gould, June (1991) *The Writer in All of Us: Improving Your Writing Through Childhood Memories*. Nueva York, First Plume Printing.
- Houtekamer, Tweela (1999) *Re-membering Meaning in the Spaces* (Tesis de máster). Alberta, University of Lethbridge. <https://hdl.handle.net/10133/2585> [8.03.2020].
- Jelinek, Estelle C. (1980) *Women's Autobiography: Essays in Criticism*. Boston, Twayne Publishers.
- Kadar, Marlene (1992) *Essays on Life Writing: From Genre to Critical Practice*. Toronto, University of Toronto Press.
- López Díaz, Yenny Patricia (2016) “La transfiguración en la autobiografía como experiencia terapéutica”. *International Medical Humanities Review*. 5 (2): 57–64.
- Matsumoto, David, ed. (2009) *The Cambridge Dictionary of Psychology*. San Francisco, San Francisco State University.
- Onions, Charles Talbut, ed. (1966) *The Oxford Dictionary of English Etymology*. Oxford, Oxford University Press.

- Otero, Rita (2017) "Escritura psicoterapéutica. Psicoescritura". En: Laura Alonso y Julia Barela (eds.) *La mecánica de la escritura creativa: en busca de una voz propia*. Madrid, Universidad de Alcalá: 171-184.
- Partridge, Eric (2006) *Origins: A Short Etymological Dictionary of Modern English*. Londres/Nueva York, Routledge.
- Pennebaker, James and Evans, John F. (2014) *Expressive Writing: Words That Heal*. Washington, Idyll Arbor.
- Samuel, Raphael (1994) *Theatres of Memory: Past and Present in Contemporary Culture*. Londres, Verso.
- Sheringham, Michael (2001) "Memory". En: Margaretta Jolly (ed.) *Encyclopedia of Life Writing*. Londres, Fitzroy Dearborn Publishers: 597-98.
- Stanford Friedman, Susan (1998) "Women's Autobiographical Selves: Theory and Practice". En: Sidonie Smith y Julia Watson (eds.) *Women, Autobiography, Theory: A Reader*. Wisconsin, University of Wisconsin Press: 72-82.
- Stanton, Domna (1987) *The Female Autograph*. Chicago, University of Chicago Press.
- Wood, Jane (2013) *Transformation Through Journal Writing: The Art of Self-Reflection for the Helping Professions*. Londres, Jessica Kingsley Publishers.
- Woolf, Virginia (1976) "A Sketch of the Past". *Moments of Being*. Londres, Harvest Book.